# Bien vivre chez soi
## le plus longtemps possible



SÉCURITÉ SOCIALE
l'Assurance Retraite



# Sommaire



# À vos côtés, pour vous accompagner

Comme la plupart des retraités, vous souhaitez sûrement vivre chez vous le plus longtemps possible. Sachez que, pour répondre à votre attente, l'Assurance retraite a mis en place des services prévention destinés aux retraités du régime général dont l'autonomie est fragilisée. Après une évaluation de vos besoins, ces services vous permettent de bénéficier de conseils et d'une aide personnalisée pour la mise en œuvre et le financement de certains services facilitant votre vie à domicile. En effet, le rôle de l'Assurance retraite ne se limite pas au suivi des carrières professionnelles et au versement des retraites contrairement à ce que l'on croit trop souvent. Beaucoup plus large, la mission de l'Assurance retraite s'étend à l'accompagnement des retraités dans leur quotidien au profit de leur bien-être personnel et social : services d'aides à domicile, conseils de prévention, adaptation du logement.





# Les services prévention de l'Assurance retraite

# Les services prévention de l'Assurance retraite

**POUR VOUS ACCOMPAGNER TOUT AU LONG DE VOTRE RETRAITE**
Dans l'ensemble des domaines qui touchent à votre bien-être, l'Assurance retraite vous propose des services prévention personnalisés afin de vous aider à continuer à bien vivre chez vous.

Vous souhaitez être aidé à votre domicile ? **Le plan d'actions personnalisé (PAP)** peut vous apporter un ensemble de solutions et prestations utiles à votre bien-être dans des domaines très variés : aide ménagère, livraison des courses, service de repas, installation d'une téléalarme, aide aux vacances, aide aux transports, etc.

Vous souhaitez être conseillé et recevoir une aide financière pour adapter votre logement ? **Le kit prévention et l'aide à l'habitat** peuvent vous aider à adapter votre logement pour améliorer votre qualité de vie en vue de rester à votre domicile le plus longtemps possible. L'Assurance retraite peut vous accompagner pour l'achat et la pose d'aides techniques ainsi que pour des travaux d'aménagement.

Vous souhaitez rester en forme et adopter des bonnes pratiques ? L'Assurance retraite a mis en place dans chaque région **des ateliers d'information et de conseils** pour rester en forme sur les thématiques de la nutrition, de la mémoire, du sommeil, de l'équilibre.

**L'Assurance retraite vous accompagne afin d'avoir chaque jour les bons réflexes pour mieux vivre votre retraite.**

# Comment faire sa demande ?

**ÉTAPE N°1 : les conditions à remplir**
Pour bénéficier des services prévention de l'Assurance retraite, **vous devez :**
- être titulaire d'une retraite du régime général à titre principal ;
- être âgé d'au moins 55 ans ;
- rencontrer des difficultés dans la vie quotidienne.

**Vous ne devez pas :**

- percevoir ou être éligible à la prestation spécifique dépendance (PSD), l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), l'allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP), la prestation de compensation du handicap (PCH) ou la majoration pour tierce personne (MTP), l'allocation veuvage, l'hospitalisation à domicile ;
- être hébergé dans une famille d'accueil.

**ÉTAPE N°2 : la demande d'aide au maintien à domicile**

Auprès de votre caisse régionale, procurez-vous un dossier de demande d'aide au maintien à domicile et complétez-le. À réception de celui-ci, votre caisse régionale de retraite étudie votre dossier.




**Pour un traitement sans délai,** mieux vaut un dossier complet.
N'oubliez donc pas de :

- le signer
- joindre votre dernier avis d'imposition ou de non imposition
- remplir le cadre 7, en dernière page
- préciser l'identité de votre conjoint.

**ÉTAPE N°3 : l'évaluation des besoins à votre domicile**

Si vous remplissez les conditions administratives, votre caisse régionale de retraite mandate une structure qui vient chez vous évaluer votre situation et vous apporter les conseils et solutions adaptés.

**ÉTAPE N°4 : l'accord de votre caisse régionale de retraite**

Après étude des recommandations transmises par l'évaluateur, votre caisse régionale vous informe de la nature et du montant des aides qui vous sont accordées.



Pour en savoir plus, **contactez votre caisse régionale**
ou l'Assurance retraite par téléphone au **39 60**
ou consultez le site **www.lassuranceretraite.fr**



# L’évaluation de vos besoins en pratique

**Comment se déroule la visite d’évaluation ?**
Mandaté par votre caisse régionale, un professionnel de l’évaluation convient d’un rendez-vous à votre domicile.

Selon vos besoins et en fonction de votre logement, il préconise les services utiles à votre bien-être dans le cadre du plan d’actions personnalisé, du kit prévention ou de l’aide à l’habitat.

Si d’autres questions vous préoccupent, ce professionnel se tient également à votre service pour vous offrir des conseils pratiques immédiatement applicables dans votre logement et vous orienter vers des interlocuteurs adaptés, qu’il s’agisse de santé, de lien social, de démarches juridiques ou administratives, etc. N’hésitez pas à le solliciter !

**Qu'est-ce que le plan d'actions personnalisé ?**
Le plan d'actions personnalisé s'adresse aux retraités qui sont encore autonomes mais qui ressentent le besoin d'être aidés à leur domicile en raison de leur état de santé, de leur isolement ou encore des conditions de vie dans leur logement.

Mis en œuvre par l'Assurance retraite, le plan d'actions personnalisé est un dispositif de conseils, d'aides financières et matérielles qui donne aux retraités les moyens de continuer à vivre chez eux dans les meilleures conditions possibles.
En réponse aux besoins identifiés, le plan d'actions personnalisé contribue ainsi à vous apporter des conseils et recommandations en matière de prévention. Il peut également contribuer financièrement à des services d'aide à domicile comme le ménage, les courses, les repas, etc.

**Quelles sont les prestations prises en charge ?**
Le plan d'actions personnalisé intervient dans des domaines très variés.

- Pour vous aider chez vous : aide ménagère, courses, service de repas, garde de nuit, accompagnement aux sorties, etc.
- Pour plus de sécurité : équipement d'une téléalarme, hébergement temporaire et accueil de jour, etc.
- Pour sortir de chez vous : accompagnement aux transports et aux sorties, aide aux vacances, etc.
- Pour la prévention : ateliers nutrition, mémoire, équilibre et prévention des chutes, etc.

**Quel est le montant des aides ?**
Le plafond annuel du plan d'actions personnalisé est fixé à 3 000 euros par bénéficiaire. Il comprend la participation de votre caisse régionale de retraite et votre participation qui dépend du niveau de vos revenus et peut varier entre 10 % et 73 %.

**Qui choisit les prestataires ?**
Vous avez toute liberté dans le choix des prestataires qui interviendront à votre domicile. Si vous n'en connaissez pas, l'évaluateur peut vous en conseiller.





# Bien entouré au quotidien

# Pour vous aider chez vous

Le plan d'actions personnalisé permet la prise en charge financière de services qui facilitent la vie quotidienne.



## LES SERVICES D'UNE AIDE À DOMICILE

L'aide à domicile vous apporte le soutien dont vous avez besoin dans l'accomplissement des tâches quotidiennes nécessaires à votre vie à domicile. Sa présence régulière est également une source de réconfort moral qui permet de rompre l'isolement.

Suivant les difficultés que vous rencontrez, elle prend en charge le ménage de votre logement, l'entretien de votre linge, fait les courses, prépare les repas, vous aide pour votre toilette et accomplit les démarches administratives simples.

## LA LIVRAISON DE COURSES

Pour répondre aux problèmes de mobilité et d'isolement social ou géographique, ce service vous propose de vous accompagner pour faire vos courses ou bien de vous livrer les courses que vous souhaitez.



### LE SERVICE DE REPAS



En fonction de votre situation, ce service propose plusieurs solutions : prendre vos repas dans une structure de restauration collective, vous livrer des repas préparés à votre domicile, vous fournir les services d'une aide à domicile pour confectionner vos repas.



Pour connaître l'ensemble des services possibles,
**n'hésitez pas à contacter votre caisse régionale au 39 60.**

# Pour plus de sécurité

Le plan d'actions personnalisé peut aussi prendre en charge des services qui sécurisent votre vie à domicile.

### L'ÉQUIPEMENT EN TÉLÉALARME

Grâce à ce service, vous bénéficiez d'une écoute 24 heures sur 24 et vous avez l'assurance d'être secouru en cas de chute ou d'accident à votre domicile. Pour son installation, il vous suffit d'avoir un poste téléphonique et une prise électrique.

### L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE DE JOUR OU DE NUIT

Pour répondre à des difficultés ponctuelles, comme la convalescence ou l'absence momentanée de votre famille, vous pouvez séjourner temporairement dans certains établissements d'accueil. Quant à l'accueil de jour ou de nuit, il permet de vous accueillir une ou plusieurs fois par semaine dans des locaux spécifiques.



Pour connaître l'ensemble des services possibles,
**n'hésitez pas à contacter votre caisse régionale au 39 60.**

# Pour sortir de chez vous

Le maintien d'une vie sociale est l'un des facteurs clés pour bien vieillir. Seulement, avec l'âge, on craint souvent de sortir seul. Parce qu'on se sent fragilisé, parce qu'on marche difficilement, on reste chez soi et on s'isole de plus en plus du monde extérieur. Le PAP peut prendre en charge des services pour y remédier.

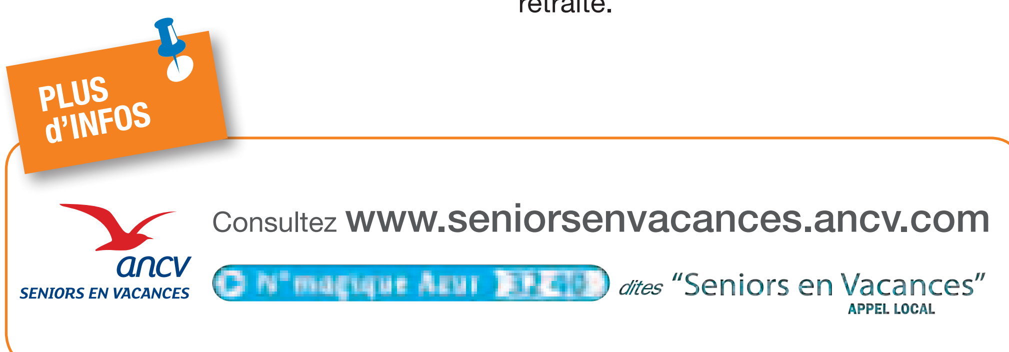


## L'ACCOMPAGNEMENT AUX TRANSPORTS ET AUX SORTIES

Ce service met à votre disposition des accompagnateurs formés qui viennent vous chercher chez vous et vous raccompagnent. Ainsi, il n'y a plus d'obstacles pour aller chez le médecin ou à votre banque, pour rendre visite à vos proches ou aller au spectacle, etc.

## L'AIDE AUX VACANCES DES SENIORS

L'Agence nationale pour les chèques-vacances propose des séjours sur l'ensemble du territoire dans le cadre du programme « Seniors en vacances » soutenu par l'Assurance retraite.



# Pour faciliter votre retour à domicile après une hospitalisation



À la suite d'une hospitalisation, l'Assurance retraite peut vous proposer une aide temporaire pour faciliter votre retour à domicile.

## QUELLES AIDES ?

Pour faciliter votre rétablissement chez vous, ce dispositif vous propose les services d'aides à domicile pris en charge dans la limite d'un plafond de dépenses de 1 800 euros dans le cadre du plan d'actions personnalisé : aide à domicile, livraison des courses et des médicaments, portage des repas, installation d'une téléalarme, etc.

## COMBIEN DE TEMPS ?

Ce dispositif s'adresse aux personnes retraitées du régime général à titre principal ou leur conjoint dans la limite d'une durée de 3 mois effectifs à compter de la date de retour à domicile.

## QUAND FAIRE VOTRE DEMANDE D'AIDE ?

Vous devez faire la demande avant votre hospitalisation lorsque celle-ci est prévue, sinon dès que possible lorsque vous êtes hospitalisé. Cette demande doit être effectuée avant votre sortie auprès du service social de l'établissement ou du cadre infirmier.



Pour connaître l'ensemble des services possibles,
**n'hésitez pas à contactez votre caisse régionale.**





# Pour adapter votre domicile à vos besoins

# La sécurisation de votre logement

Les études réalisées montrent qu'avec l'âge, les risques de chutes à domicile augmentent. Ainsi, 20 % des retraités qui bénéficient de l'action sociale mise en œuvre par l'Assurance retraite déclarent qu'il existe dans leur logement des éléments qui leur posent des difficultés au quotidien comme, par exemple, les marches ou encore la baignoire. Par ailleurs, 44 % des retraités interrogés pensent qu'en vieillissant ils seront confrontés à des difficultés dans leur logement tel qu'il est actuellement. La majorité d'entre eux préfèrent adapter leur domicile en conséquence plutôt que déménager[1].

Au cours de la visite d'évaluation, le professionnel missionné par l'Assurance retraite identifie avec vous les éléments susceptibles de favoriser les chutes dans votre domicile. Il vous donne des conseils dont la mise en pratique est simple tels que le réglage de l'éclairage, le réaménagement d'une pièce, l'enlèvement de tapis dans les zones de circulation, la pose de tapis antidérapant dans les sanitaires ou la cuisine, etc.

# Chez vous, dépistez les risques de chutes !

**Partout, un bon éclairage**

- Veillez particulièrement au bon éclairage des couloirs, des paliers, des escaliers car les zones sombres sont propices aux risques de chutes. Vous pouvez même installer des détecteurs de présence qui allument automatiquement la lumière lors de votre passage.



[1] *Source : Crédoc*

**Votre escalier**

- Minimisez les risques inhérents à tout escalier en l'équipant d'une ou deux rampes solides. Si l'escalier est en bois ciré ou vitrifié, recouvrez les marches de revêtements antidérapants. Si la largeur des marches est variable, faites ressortir leurs bords en les peignant ou en fixant un nez de marche d'une couleur différente et contrastée.

**Attention aux fils électriques !**

- Pour éviter de trébucher, fixez au mur les fils électriques du téléviseur, du téléphone et des lampes.

**Votre salle de bains**

- Pensez à équiper votre baignoire ou votre douche de bandes antidérapantes et de barres d'appui.

**Vos sols**

- Si vous avez des tapis, fixez-les au sol à l'aide de rubans adhésifs double face.
- Si vous avez du parquet, il est préférable de le recouvrir de moquette ou de tapis munis d'antidérapants.

**Votre cuisine**

- Équipez-vous d'une cuisinière dotée d'un dispositif de sécurité qui coupe le gaz et éteint une plaque électrique.
- Stockez les produits chimiques d'entretien et de bricolage dans un lieu spécifique pour éviter tout risque d'intoxication, d'explosion ou de brûlure par inadvertance.




## Les ateliers prévention des chutes

Au sein de ces ateliers organisés par l'Assurance retraite, vous pratiquez des exercices de gymnastique douce dans le but de prévenir les risques de chutes. (voir p. 25 de ce livret)

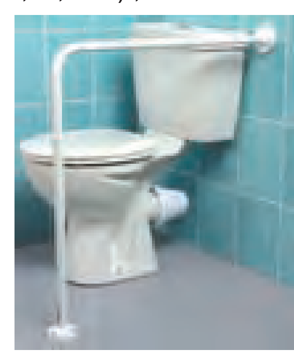
# Le kit prévention, des aides techniques bien utiles

Lors de sa visite, l'évaluateur peut vous proposer des astuces et conseils ou des petites installations qui sont fréquemment utilisées pour réduire le risque de chutes et rendre la vie plus facile chez soi. Ces aides techniques sont réunies dans un kit prévention financé par l'Assurance retraite. Sous forme de forfaits variables, de 100 à 300 euros, la prise en charge financière inclut l'achat des matériels et la pose à votre domicile.

### CE QUE LE KIT PRÉVENTION COMPREND :

- les rehausseurs de WC et d'assise (chaise, fauteuil, lit, etc.) ;
- les planches de transfert et les sièges de baignoire ;
- les tabourets et les sièges de douche ;
- les tapis antidérapants ;
- les barres d'appui ;
- les mains courantes d'escaliers ;
- les kits de balisage lumineux ;

ou autres adaptations qui seraient préconisées par un ergothérapeute.



### EXEMPLES d'AIDES TECHNIQUES

**La main courante :** elle est conseillée pour le franchissement des escaliers, le maintien de l'équilibre sur les terrains plats ou en pente.

**La marche antidérapante :** elle est amovible et peut avoir différentes dimensions. Elle est utile pour compenser une hauteur de franchissement trop importante. La surface de la marche doit être suffisante pour y placer les deux pieds et faire un demi-tour.

**La barre d'appui murale :** de dimensions et de formes variables, elle est préconisée pour aider au franchissement d'une à trois marches maximum. Elle peut également être installée pour sécuriser la station debout.

# L’aide à l’habitat

### DES TRAVAUX D’AMÉNAGEMENT POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Pour continuer à vivre chez vous, vous devez réaliser des travaux d’aménagement ou d’adaptation de votre logement. L’Assurance retraite a créé l’aide à l’habitat pour vous accompagner et vous soutenir financièrement dans cette démarche. À la suite de l’évaluation à votre domicile, l’Assurance retraite, missionne un professionnel spécialiste de l’habitat (prestataire habitat) qui se rend à votre domicile. La visite de votre logement lui permet de déterminer les travaux nécessaires et leur coût. Il vous accompagne dans la recherche de devis, dans leur analyse, vous aide au montage de dossier de demande de financement. Le prestataire habitat transmet ensuite ses recommandations à votre caisse régionale qui, après étude de votre situation, vous informe si une participation financière peut vous être accordée. Il vous apporte ensuite tous les conseils dont vous avez besoin durant la réalisation des travaux.

### QUELQUES EXEMPLES DE TRAVAUX POUVANT ÊTRE PRIS EN CHARGE :

- le remplacement d’un chauffage défectueux ;
- l’installation du chauffage central ;
- l’isolation des pièces de vie, double ou triple vitrage ;
- l’aménagement des sanitaires et des toilettes ;
- le changement des revêtements de sols ;
- la motorisation de volets roulants ;
- l’accessibilité du logement ;
- la mise en conformité EDF.




## Le rôle de l’ergothérapeute

Lorsque le logement nécessite des travaux, l’intervention d’un ergothérapeute peut s’avérer utile pour analyser vos difficultés et votre environnement.
Il peut ainsi préconiser les aménagements qui répondront au mieux à votre situation actuelle et future.

# Pour votre confort thermique, une aide financière







Bien vous chauffer tout en réduisant le montant de vos factures, c'est le but du programme « Habiter mieux » mis en place par l'Agence nationale de l'habitat (Anah) en partenariat avec l'Assurance retraite. Si vous êtes propriétaire, occupant d'un logement datant de plus de 15 ans et que vous ne dépassez pas un certain plafond de ressources, vous pouvez bénéficier d'aides de l'Anah (dont 1 100 euros au titre du fonds d'aide à la rénovation thermique) pour réaliser les travaux de rénovation thermique de votre domicile. Vous pouvez également prétendre à des aides complémentaires, notamment de la part de l'Assurance retraite.



Pour plus d'informations, **consultez le site www.anah.fr et contactez votre caisse régionale de retraite.**

# Aide à l'habitat, mode d'emploi

## L'AIDE À L'HABITAT S'APPLIQUE :

- à votre résidence principale et aux pièces de vie habituelles ;
- à une autre résidence si vous vous engagez à y habiter dans les 12 mois suivant la fin des travaux.

Que vous soyez propriétaire, usufruitier, locataire ou logé à titre gratuit (après accord du propriétaire).

## LE MONTANT DE L'AIDE À L'HABITAT

Le montant de l'aide est déterminé en fonction du montant des travaux et de vos ressources, dans la limite du plafond défini par l'Assurance retraite.




**Vous ne devez pas débuter les travaux**
avant d'avoir reçu l'accord de votre caisse régionale.





# Nos ateliers de prévention

# De bons conseils pour rester en forme

Parce que la prévention joue un rôle majeur pour préserver sa santé et sa qualité de vie, l'Assurance retraite a développé, dans toutes les régions, un programme d'ateliers d'informations et de conseils destinés aux retraités de tout âge.

Ces ateliers sont animés par des professionnels de la santé et se déroulent en petits groupes de 10 à 15 personnes.



Pour connaître les ateliers organisés près de chez vous,
**n'hésitez pas à contactez votre caisse régionale.**



# L’activité physique pour garder la forme et l’équilibre

Conserver une activité physique régulière est d’autant plus important que l’avancée en âge entraine une diminution de la masse musculaire, ce qui peut favoriser le risque de chutes. Intégrée dans la vie quotidienne, l’activité physique peut se pratiquer sous toutes ses formes : marche, vélo, jardinage, etc. Pour qu’elle soit profitable, il est souhaitable de faire de l’activité physique par périodes d’au moins 10 minutes. En complément de l’activité physique, la pratique d’activités sportives (gymnastique, yoga, natation, etc.) est aussi conseillée, sauf contre-indication médicale. L’idéal est de pratiquer l’équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour. Au cours de cet atelier, un éducateur sportif vous enseigne des exercices de gymnastique douce qui renforcent le tonus musculaire, améliorent la souplesse et maintiennent le sens de l’équilibre.

# Les recettes d’une alimentation équilibrée



À tous les moments de la vie, l’équilibre nutritionnel est bénéfique pour la santé et contribue à nous protéger de certaines maladies.

Avec l’âge, les besoins de l’organisme changent et cet atelier vous délivre les recommandations qui s’adressent spécifiquement aux seniors.

Seront notamment abordés les thèmes suivants illustrés de conseils pratiques et astuces au quotidien.

**Le poids**

- Il est important de se peser une fois par mois et de le noter sur un calendrier ou un cahier. Si votre poids a varié de 2 kg ou plus dans le mois, alertez votre médecin.

**3 repas et un goûter**

- Quantité et diversité alimentaire sont les éléments protecteurs pour la santé. Chaque famille d'aliments a son importance.

**L'hydratation**

- Vérifiez que vous buvez au moins 1 litre d'eau par jour. Il y a 6 temps pour boire dans une journée : au petit déjeuner, dans la matinée, au déjeuner, dans l'après-midi, au goûter, au dîner et dans la soirée.



# La gymnastique d'esprit pour entretenir sa mémoire

Cet atelier vous explique comment fonctionne la mémoire et vous délivre les techniques qui permettent de la faire travailler et de l'améliorer.





Pour connaître les ateliers organisés près de chez vous,
**n'hésitez pas à contactez votre caisse régionale.**





# Pour rester chez vous en bonne santé

# Consultez régulièrement votre médecin

Même si vous ne souffrez d'aucun problème de santé particulier, il est important d'être régulièrement suivi par votre médecin traitant. Comme il est en possession de votre dossier médical et qu'il vous connaît bien, il peut vous prescrire les examens qu'il juge utiles en matière de prévention. Une consultation chez votre médecin généraliste est aussi l'occasion de faire le point sur les examens de dépistage à réaliser ou sur la mise à jour de vos vaccins. Si besoin, il pourra vous guider dans l'offre de soins pour réaliser des contrôles réguliers de votre santé bucco-dentaire, de votre vue, de votre acuité auditive, etc.

## SOYEZ VIGILANT AVEC LES MÉDICAMENTS

Toute prescription médicale doit être observée à la lettre pour être efficace et minimiser d'éventuels effets indésirables. Force est de constater que beaucoup de chutes sont occasionnées par une mauvaise prise de médicaments. Respectez donc bien la posologie et les heures de prise des médicaments qui vous sont prescrits. Un pilulier peut vous y aider.

## PENSEZ À L'EXAMEN PÉRIODIQUE DE SANTÉ

Cet examen gratuit est une offre de prévention accessible aux assurés sociaux et ayants droit du régime général, tout particulièrement aux personnes éloignées du système de santé. Proposé par l'Assurance maladie, il se déroule dans le centre d'examen de santé dont vous dépendez. Adapté à l'âge et aux facteurs de risque de chacun, il comprend un certain nombre d'examens précliniques, par exemple de la vue, de l'audition, des dents, de la tension artérielle. À l'issue de l'examen, le centre d'examen de santé passe le relais au médecin traitant.





Pour en savoir plus, **contactez votre caisse d'Assurance maladie au 36 46** (prix d'un appel local depuis un poste fixe) **ou consultez le site www.ameli.fr**

## POUR GARDER UNE BONNE VUE

Parce que bien voir, c'est essentiel pour votre qualité de vie et pour éviter les risques de chutes, consultez votre ophtalmologiste au moins une fois par an. Après vérification de votre acuité visuelle, il vous prescrira si besoin le port de lunettes ou le changement de vos lunettes actuelles. De plus, il procèdera à un examen de dépistage du glaucome, de la DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge) et de la cataracte dont les risques augmentent avec l'âge.



## POUR PRÉSERVER VOS DENTS

Une visite régulière chez le dentiste vous permet de garder de bonnes dents et des gencives saines. C'est important pour continuer à vous nourrir de façon équilibrée et préserver ainsi une forme physique qui minimise les pertes d'équilibre et les risques de chutes. Un suivi  dentaire régulier vous prémunit contre les effets néfastes du tartre, de la plaque dentaire et des caries. De plus, en cas de maladie parodontale, c'est la garantie d'une détection précoce et d'un traitement possible dès les premiers stades d'évolution.





# Pour changer de logement

# Lorsque votre logement ne répond plus à vos besoins

En raison de votre état de santé, de l'inadaptation de votre domicile à vos nouveaux besoins ou de votre isolement géographique ou social vous vous demandez si vous n'auriez pas tout intérêt à changer de logement ? La visite de l'évaluateur peut être l'occasion de faire le point sur cette question. Il est en mesure de vous orienter vers un type de logement ou d'hébergement collectif qui vous conviendrait mieux, où vous vous sentiriez plus en sécurité et moins seul. N'hésitez pas également à contacter votre caisse régionale qui pourra notamment vous communiquer la liste des structures d'hébergement qui correspondent à votre recherche. Vous pourrez ainsi les visiter avant de prendre votre décision définitive.

# Le logement intermédiaire, vous connaissez ?

Vous êtes actif et toujours valide mais votre logement ne répond plus à vos besoins, en termes de confort ou de sécurité, et vous vous sentez trop isolé… Il existe une alternative entre votre domicile et les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD).

**Les résidences services, les logements foyers, les béguinages et autres formules de logement intermédiaire** peuvent satisfaire vos attentes. Qu'il s'agisse de maisons individuelles ou d'appartements, dont vous pouvez être locataire ou propriétaire, ce type de logement est aménagé pour votre sécurité et offre des espaces communs favorisant la vie sociale. Tout en vivant en toute indépendance, les résidents ont accès à un ensemble de services facultatifs et payants comme la restauration, la blanchisserie, les animations et autres activités.



## LES LOGEMENTS FOYERS

Ce sont des ensembles résidentiels de petits appartements locatifs indépendants, complétés par des locaux et des services communs (blanchisserie, animation, restauration) d'utilisation facultative. C'est une formule intermédiaire entre le domicile et la maison de retraite permettant une indépendance de vie.

## LES RÉSIDENCES SERVICES

Les résidences services sont des ensembles d'habitations individuelles (appartements ou maisons) qui proposent des prestations plus nombreuses, souvent plus luxueuses et offrent le choix entre la location ou l'accession à la propriété.

## LES BÉGUINAGES

Ensemble de pavillons locatifs groupés (moins de 20) situé en centres-ville et destiné aux personnes âgées valides, ces logements sont réunis autour d'un pavillon central accueillant différentes activités. En complément, il est proposé également des services de proximité auxquels les résidents peuvent recourir.

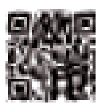
## LES MAISONS D'ACCUEIL pour personnes âgées en perte d'autonomie (MAPA)

Elles accueillent les personnes qui sont dans l'incapacité de vivre seules à leur domicile mais qui ne nécessitent pas de prise en charge médicale. Les maisons d'accueil regroupent en général une vingtaine de personnes âgées dans de petits appartements indépendants. Des espaces de vie communautaire sont proposés aux résidents. Leur implantation est volontairement située à proximité des centres-ville pour que les résidents conservent une vie sociale normale.

## LES MAISONS D'ACCUEIL RURALES pour personnes âgées (MARPA)

Destinées à des personnes de 60 ans ou plus vivant en milieu rural, ces établissements sont gérés par des mutuelles sociales agricoles.
Les résidents sont généralement autonomes ou en légère perte d'autonomie et de même milieu géographique.
Ce type de structure compte une vingtaine de résidents logés dans de petits appartements indépendants et dispose d'espaces de vie communautaire.





**www.lassuranceretraite.fr**

pour accéder aux informations et services en ligne sur votre retraite et votre dossier

Le numéro unique de l'Assurance Retraite,

**3960** ***du lundi au vendredi de 8 h à 17 h prix d'un appel local depuis un poste fixe***

Pour appeler depuis l'étranger, d'une box ou d'un mobile composer le ***09 71 10 39 60***

